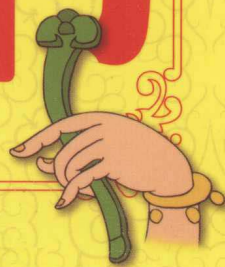


不管黑猫白猫捉到老鼠就是好猫
不管中医西医有效才是硬道理

史淑荣◎著

国内权威中医史淑荣，中医副主任医师，
持有北京市中医全科医师上岗证。

活人书



以自然之道养自然之身

本书将《黄帝内经》之精华与日常实践相结合，全面而具体地贡献出300多种有效的养生康复法！
让健康从千里之外回归！
即使是一个小学毕业的人也能轻松使用本书，是一本人人都能看懂的养生经典书。

黄帝内经自我养生康复法

在客厅、枕边、晨练场地可随时对照操练的中医养生手册
全身上下，从头到脚，从里到外，无论您哪里不舒服，
5秒钟内即可在本书找到切实有效的自我养生康复法！

39健康网
www.39.net

腾讯读书

sina 新浪读书

和讯读书
HEXUN.COM

中国第一健康门户网站

中国各大主流火爆网站

重磅推荐



重庆出版集团
重庆出版社

史淑荣◎著

活人书

以自然之道养自然之身



重庆出版集团
重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

活人书:以自然之道养自然之身/史淑荣著. —
重庆:重庆出版社, 2010.9
ISBN 978-7-229-02488-8

I. ①活… II. ①史… III. ①养生(中医) IV.
① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 111430 号

活人书:以自然之道养自然之身

HUO REN SHU:YI ZIRAN ZHI DAO YANG ZIRAN ZHI SHEN

史淑荣 著

出 版 人: 罗小卫
策 划: 北京雨霖铃文化·张兵
责任编辑: 温远才 朱小玉
版式设计: 逸品堂书装
封面设计: 元明设计工作室



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

北京嘉业印刷厂制版印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 710×1000mm 1/16 印张: 14.5

彩插: 4 字数: 250 千

2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-02488-8

定价: 29.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究



序 言 以自然之道养自然之身

以自然之道，养自然之身。——华佗

人法地，地法天，天法道，道法自然。——老子《道德经》

阴阳一失衡，人体就生病	1
现代人都要学会“不治已病治未病”	4
识时务者为俊杰，顺时养生者寿天年	5

第一章 保阳气是养生护命的根本大法

——头脑自我养生康复法

阳气是人身大宝，主宰生死。

阳气是人的生命能源，是火非火如火。

阳气也如空气，摸不着，看不到，离开它，就活不了。

阳气，就是人身体中的太阳！

阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。——《黄帝内经·素问》

为什么说后脑勺是连神仙都害怕的“软肋”	9
铜头撞树——提升阳气最快速的方法	12
击头不是暴力行为，而是人人要懂的养生“怪招”	14



鸣天鼓——播响健康的大鼓.....	15
在缺少安全感的今天，通天、百会为你带来安全感.....	16
让太阳穴像太阳一样福佑你万寿无疆.....	18
磕头养生法——对脑供血不足有奇效.....	20
在打坐冥想中抵达健康的真意.....	21

第二章 原来这才是真“聪明”

——眼鼻耳自我养生康复法

孔窍四肢皆通于天。——《淮南子》

人病重，往往“七窍流血”而亡。

五脏精气通于孔窍，五脏有病都能从孔窍中看出来！

要想健康长寿，就要养好眼、鼻、耳等人体孔窍！

要想养生祛病，就要从眼、鼻、耳等孔窍对症治疗！

不是门神，也要做金刚怒目状.....	23
简简单单地在眼眶上刮几下，眼睛就会豁然开朗.....	25
点按印堂穴——健康真的会“印”在你的脸上.....	27
点按迎香穴——你真的会迎来人生的香气.....	29
三焦经是个什么玩意儿.....	31
引嚏法——引“寒”出洞的千古奇方.....	33
没犯错误，也要经常揪耳朵.....	35
耳保健操——很多疾病只需对号入座就可以了.....	38
让你瞬间恢复听力的“聪耳神穴”.....	40

第三章 百物养生，莫先口齿

——口牙喉自我养生康复法

肾气衰，发堕齿槁。——《黄帝内经·素问》

口唇者，脾之官也。——《黄帝内经·素问》

牙齿是肾的花朵。肾气虚衰，则牙齿脱落。

牙齿得养，可以强肾固精，平衡阴阳，疏通气血。

口唇是脾的官吏。观察口唇，可以看出脾健康与否。

口唇得养，则唇红润泽；若气血亏虚，则唇色淡白，或萎黄无光。



孩童时的“怪怪表情”不能丢	42
百病皆由痰生——有痰就找丰隆穴	44
咽津法——存一分阴津，则得一分生命	46
闭天门——咬牙切齿也养生	48
有口臭不要怕，生姜片是最好的香口方	50
叩齿法——早晚磕磕牙，健壮如骏马	51
胃火下牙痛，请掐按双侧内庭、手三里	53
肠火上牙痛，请掐按合谷、曲池、手三里	55
孔最穴——治咳嗽和扁桃体炎	57
针刺少商、商阳穴——治咽喉肿痛的放血疗法	58
推喉咙——对付慢性咽炎有特效	60

第四章 劳动者健壮，不劳动者病弱

——颈肩手自我养生康复法

劳动光荣，不劳动可耻。——《毛主席语录》

姑母笑道：“原来劳动有这么多的好处，那我要把‘劳动光荣，不劳动可耻’改成‘劳动者健壮，不劳动者病弱’好了，然后把它作为我健康养生的座右铭。”从今天起，做一个光荣的“劳动者”，伸伸脖子、练练肩部，让身体在劳动中健壮起来！



用头写“米”字养生法	64
坐井观天养生法——疏通任督二脉，平衡体内阴阳	66
每个人体内都有一个储蓄健康的“聚宝盆”	68
龟息法——向乌龟学习颈椎养生之道	70
肩井穴——每个人的体内都藏着一口井	72
倒拽九牛尾——打开膏肓，周身清爽	74
擦玻璃养生法——劳动者健壮，不劳动者病弱	76
治疗肩周炎，药不如经络	78
神门穴是手腕上的特效穴位	80
第二掌骨——灵丹妙药就在你手上	82
每个人的手心里都藏着一个“劳动模范”	84
固魂摄魄的妙招——握固法	86

第五章 长命的秘诀就是不上火、不生气

——心胸肺自我养生康复法

顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。——《黄帝内经·素问》

生气和国家的备战一样，身体将许多资源进行调整，让身体的配置进入战斗的预备状态，准备应付接下来的战斗。一旦状况消失，这些调整的资源就成了废物，必须排出体外，或花费力气将之改变回来。因此，生气就像国家的战争一样，会大量消耗资源，非常浪费身体的血气能量。



人体自有“顺气丸”	89
不生气是最好的养生，生气就按“太冲穴”	91
太渊穴——“气不够使，吸不上气”的自然康复法	94
公孙穴——摆平胸腹疾病的第一大穴	95
腹式呼吸法——“嗅玫瑰”不只是爱情的专利	98
擦胸养生法——保暖避寒，保护胸内的阳气	99
郄门穴——随时备用的“急诊医生”	101
不可不用的养心大穴——阴陵泉、百会、印堂	103
伏兔穴——平定心慌脉快的“巡抚大臣”	105
云门、中府——把肺和肺经里的浊气排出去	107
“四”字诀——呵护人体最脆弱的脏器	109
灵道穴——通往神灵的通道	111

第六章 你可以把脾胃肝上的病吃回去、按回去

——脾胃肝自我养生康复法

王者以民为天，而民以食为天。——《汉书·邴食其传》

脾胃为后天之本，气血生化之源。先天不足，通过后天调补，同样延年益寿。

如果仗势先天很好，不重视后天脾胃调养，同样会多病减寿。



6

活人书
——以自然之道养自然之身

脾脏就像一位辛劳的后勤部长	113
用对姜，身体就能万寿无疆	115
用对松，你真的可以“寿比南山不老松”	117
足三里、天枢——调理脾胃之“热恋夫妻”	120
守护脾脏的“贴身侍卫”——太白、公孙、商丘	122
然谷穴——开胃的“大功臣”	124
脾俞和足三里——脾的动力来源	126
对付胃肠疾病的“三剑客”——下脘、中脘和上脘	129
推天河水——肝火得泻，心里自然清凉	131
血海穴——生血和活血的要穴	133
太冲、鱼际、太溪——保护肝脏的三个重量级穴位	135
每天刮肝经，无病一身轻	137

第七章 福佑你的健康像江河一样长流不息

——胆肾肠自我养生康复法

胆者中正之官，决断出焉。——《黄帝内经·素问》

肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。——《黄帝内经·素问》

大肠胀者，肠鸣而痛濯濯，冬日重感于寒，则飧泄不化。——《黄帝内经·灵枢》

先天之气是父母给的，特别是先天之肾气（也叫肾精）。如果不吃不喝的话，这些先天带来的元气只够维持7天的生命。要想活下去，就要补充人体能量。这样健康才能像江河一样长流不息。



日月穴——为胆募集源源不断的气血	140
热熨疗法可以让你的胆虚不眠消失得无影无踪	142
慢性胆囊炎，请按阳陵泉	144
中渚穴——疏通胆经淤阻的要穴	146
敲胆经——请珍视我们身体上价值连城的宝贝	148
敲响大钟穴，强肾壮骨最强音	151
太溪穴——让健康像溪水一样长流不息	153
肾俞、关元——补肾阳的两个天赐大穴	155
像人肾的豇豆，原来真的能补肾	157
聪明古人道不轻传的补肾心法	159
秘密养神法——献给上班族的补肾良方	160
肠内稍有风吹草动，合谷穴上打草惊蛇	162
大横穴——世界上最实惠的“排毒养颜口服液”	164
每天抹任脉，为便秘画上休止符	167



第八章 打通气血运行的关键

——背腰腹自我养生康复法

腰以上为天，腰以下为地。——《黄帝内经·灵枢》

要想用经络治病，就先打通这套经络的起始穴和终止穴；
这就好比唤醒一只正在沉睡的猛虎，使它爆发出储存已久的威力！

- 背部撞墙法——背部经络一网打尽..... 169
- 捏脊法——气血不通引起的疾病只需你轻轻一捏..... 171
- 膈俞穴——对付情志疾病的“大内高手” 173
- 命门——强腰补肾来壮阳 176
- 膀胱经治腰痛，十拿九稳的对症疗法..... 177
- 腰背痛委中求——委中穴..... 180
- 壁虎爬行法——动物是最好的养生专家 183
- 推腹法——驱外感诸邪，清内生百症..... 184
- 神阙穴——不要认为肚脐只在母亲子宫里时才有用 186
- 生机勃勃的“海洋”——气海穴 187

第九章 得守者生，失守者死

——臀阴肛自我养生康复法

久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。——《黄帝内经·素问》

坐享清福不是福，坐着不动会生病！
要想养生祛病，就要从本书中学几个绝招，把坐出来的病“坐”回去！

- “坐享清福”不是福 189
- 久坐伤肉——疏通臀部经络是治疗腰腿痛的根本..... 191



带脉和关元穴是人体生殖系统的“保护神”	194
宁做快乐的小人，不做受难的君子	196
虚寒引起的痛经，就要艾灸肾俞和关元穴	197
福佑我们“性福”生活的三大要穴	199
热水坐浴——把坐出来的病“坐”回去	201
芒硝的妙用——让痔疮在瞬间内收敛于无形	202

第十章 保护我们的“根”

——腿足自我养生康复法

你的腿上绑着一个宝葫芦，装满灵丹妙药！
你的脚底藏着一个好医生，随叫随到！

为什么说“男抖穷，女抖富”？爱抖腿的男人肾精不足，即便现在是老板，以后也得穷。爱抖腿的女人同样肾精不足，坐不住，就爱在窗前站着，看见楼下西门庆之类的人经过，就摔下个簪子什么的，人生机遇就多，所以就容易富！——《从头到脚说健康》

你可以像武林高手那样臻入化境	204
大抒穴——对付膝关节炎的“灵丹妙药”	206
金鸡独立——在满头大汗中体验健康带来的快感	207
多敲承山穴，身体能承一座山	209
三阴交穴——肝经、肾经、脾经一举三得	211
跪膝法——打通犊鼻一身轻	213
坠足功——举手投足皆养生	215
天天泡脚法——给劳累的脏器送去最实在的关怀	217
涌泉穴——福佑人体健康的“泉眼”	218

以自然之道养自然之身

以自然之道，养自然之身。——华佗

人法地，地法天，天法道，道法自然。——老子《道德经》

阴阳一失衡，人体就生病

我的家乡有个农民，有一年他种了很多玉米。听别人说玉米要多浇水，他便不停地浇水，眼见着快涝了也不停止。结果庄稼全给泡死了。第二年他又种了玉米，但是这次他吸取了上次的教训，知道玉米浇水多了就会死，于是就不再给地浇水，结果又把玉米给旱死了。

世间万物都有阴阳之分，庄稼生长的时候，水太多了就会阴气太盛，吸收不到水分的话，就会阳气太盛。太阴或者太阳都不好，需要阴阳平衡类的植物就难以存活。其实，我们人也跟大部分的植物一样，如果身体内的阴阳不平衡，人就会生病。《黄帝内经》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”意思就是说，只要这个人有病，无非就是



阴阳不调造成的。

世界上的生物也有阴阳之分，男属阳女属阴，光有男人或光有女人人类都不能延续下去。动物也分阴阳，雄性为阳雌性为阴，只有雄性或只有雌性，物种也没法繁衍。天气、四季也有阴阳之分，雨天为阴，晴天为阳，冬天为阴，夏天为阳。不管是什么事物，阴阳失衡就会打乱事物正常的秩序。正如《易经》中所说：“一阴一阳之谓道。”

阴阳平衡才是人体生命活力的根本。阴阳平衡的人，就会气血充足、精力充沛、五脏健康、容光焕发、心情舒畅。而阴阳失衡的人就会得各种疾病，身体各种机能就会过早衰退，甚至死亡。所以从养生角度来讲，阴阳平衡对人的身体非常重要，只有让阴阳平衡才能达到养生的目的。

在日常生活中，我们有什么办法能让人体的阴阳保持平衡呢？下面我就教大家几种简单易行的调节阴阳之法。

呼吸法调节人体阴阳

人从一出生就开始呼吸，到死亡的那一刻才停止呼吸。呼吸对人的生命非常重要。那么，如果从呼吸上来调节人体的阴阳，就可以达到很好的效果。方法其实很简单：

第一种方法是，用手按着左鼻孔，用右鼻孔吸气，再按住右鼻孔放开左鼻孔呼气，然后再反过来，用左鼻孔吸气，用右鼻孔呼气。鼻孔阴阳交替呼吸法，相传为佛家密宗呼吸法。人的左右鼻孔也为一阴一阳。没事的时候，经常用这种方法练习呼吸可以让肺部的阴阳二气达到平衡，使人的注意力集中。经常感觉自己心情烦躁的朋友，可以多试试，相信用不了多长时间，你的情绪就可以静下来。

第二种方法，是用鼻子吸气，用嘴巴呼气。中医上讲，上为阳下为阴。鼻子在上为阳，嘴巴在下为阴。阴阳互换吸气，就可



以达到调节阴阳的功效。练习的时候，吸气要缓慢，如果过快就会使肺部和气管受到损伤。

饮食法调节人体阴阳

通过补和泄的饮食方法可以很好地调理身体的阴阳。补，就是补充营养。泄，就是排泄，泄不仅仅指大肠的排泄，还包括皮肤排汗、血液排毒、内心排郁等等。身体内的各类废物如果不能及时地排出体外，人体内的阴气就会加重，然后就会生病。

三伏天的日子，大部分人都大汗淋漓，而有的人就是出不了汗，只是觉得干热。这样的人也属于阴阳不平衡。应该多运动，多喝姜汤、热粥热汤，让身体里面的汗流出来，于是身体内的虚火也就排出来了。

睡眠法调节人体阴阳

有很多人找到我，说他这儿难受，那儿也不舒服。我就问他是不是夜里熬到一两点，早上又要早早起床上班？他们说，是的。那就对了，没有充足的睡眠，身体肯定会出现阴阳失衡。我建议大家每天晚上最迟在11点之前睡觉，这样就能够享受到最佳的子夜睡眠。

我前面说过，阴阳失衡是身体生病的根本原因。治病要治本，既然病灶在于阴阳失衡，那么治疗的时候，只需要调阴阳就可以了。阴阳平衡了，人自然也就健康了。

经常有朋友对我说，他总是病病歪歪的，不是感冒发烧，就是咳嗽呕吐，要不就是身上长红斑，胳膊腿儿水肿发麻。还有的人会出现头晕、冒虚汗、注意力不集中等症状。我让他们把舌头伸出来看一下，发现他们的舌苔很薄，舌尖发红，口中还生了疮，遇到什么激动的事情还会流鼻血。中医上说，舌苔薄、舌尖红是因为胃火太盛，而口舌生疮、流鼻血是因为体内虚火过旺。从中



医角度来讲，只要人的身体有病，那都是阴阳失调的表现。

阴阳失调，就好像一个人走在平衡木上，左边下降或右边下降，人都要从平衡木上掉下来。人生病跟从平衡木上掉下来是一个道理。人在冬天要穿上厚厚的衣服用来保暖，让阳气上升来对抗冬天的阴气。但是如果人冬天不穿厚衣服，还跟夏天一样穿一件薄衫，那么人就要生病了。

阴阳一失衡，人就要生病。身体的哪个部分最脆弱，哪个部分就最先开始发病。只有把体内阴阳调理好了，才能达到健康养生之道。

现代人都要学会“不治已病治未病”

一个病人曾经告诉我，他在安徽黄山认识了一位神医，能够“疗沉疴”，很多病人都慕名而去。然而在我看来，医生的神与不神，境界高与不高并不在此。《黄帝内经·素问》中强调：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。”所以说治未病的医生，才可以称得上真正的神医。

不懂中医的人，可能还不知道什么叫已病和未病。其实很好理解，已病就是已经发出来的病，已经被身体感受到的病；未病是还没有形成的病。上等的医生给人治病的时候讲究治疗未病，不治疗已病。因为人一旦生了病，身体各器官就已经发生了病变，治疗起来的时候，就非常困难了。西医在这方面的观点与中医不谋而合。西医也认为，人身体内器质性的病变都是从非器质性的阶段发展而来的。当疾病发展到器质性病变的时候，人就已经“无可救药”了！比如，一个人一旦到了癌症晚期，吃什么药



都不管用了。

《黄帝内经》中将医生分为两个等级。医术高明的医生为上工，其实也就是我们所说的上医，医术普通的医生称为下工。二者的区别是“上工守神，下工守形”，如果从未病和已病的角度上来说，意思就是，上医比较注重未病的治疗，而下医则只能治一些成形的病。《黄帝内经》中“不治已病治未病”是一个非常古老的养生理念，这个理念一代代传承下来了。但是很多人仍然是拖延到身体严重不舒服了，才想到去看病和养生，平时都干什么去了呢？

从中医角度来讲，这就叫未病不治，已病突发，就算有再好的医生也束手无策。中医治未病采取的措施是养生和治疗相结合，彻底将疾病杀死在摇篮里。

识时务者为俊杰，顺时养生者寿天年

记得小时候，一到春天就开始打瞌睡，当时以为父母会责怪自己，结果大人们一看见小孩子打瞌睡，就会说“春困秋乏”这四个字，然后还会很体贴地叫我去床上睡觉。后来我看到父母也整天懒洋洋地打瞌睡，但是却不知道是怎么回事。而一到了秋天，大家就会非常疲惫。当时年纪小，不知道人的身体为什么随着季节变化而变化。后来走上医道，读了一些医书，才知道，原来人的身体就像树木一样，也应顺应季节变化的规律。

人的生命就像树木一样，是一个从发芽到生长、成熟、结果、衰弱到死亡的过程。中医认为，春生、夏长、秋收、冬藏；晨生、午长、晚收、夜藏。人的生命不可能违背自然规律，所以要想健